

Académico UDLA advierte sobre cómo las olas de calor impactan la salud mental



Enfrentar las altas temperaturas no es solo una prueba para el cuerpo, sino también para la mente. Así lo destaca Gerardo Rifo, Director de la Carrera de Psicología de Universidad de Las Américas, quien subraya el impacto significativo de las olas de calor en el bienestar psicológico de las personas.

"Nuestra calidad de vida y satisfacción vital se ven interferidas por el alza en las temperaturas. Incluso en países como Estados Unidos, las urgencias asociadas a salud mental incrementan considerablemente durante los días más calurosos del verano", explica Rifo. Este fenómeno no es aislado: las olas de calor generan sensaciones de agotamiento mental y físico, reducen la capacidad para tomar decisiones y afectan el desempeño en diversas actividades.

Los efectos psicológicos derivados de este escenario climático son variados y preocupantes. El profesional de Universidad de Las Américas señala que "hay una disminución en los niveles de atención, concentración y memoria, así como un aumento del estrés, la impulsividad y la irritabilidad. Además, se han vinculado las olas de calor con un mayor riesgo de desarrollar sintomatología ansiosa o depresiva, e incluso se han identificado conexiones entre el calor extremo y problemáticas como las crisis de pánico, esquizofrenia y depresión".

Un grupo especialmente vulnerable son las personas con trastornos mentales preexistentes. "Estudios recientes muestran que por cada grado Celsius que aumenta la temperatura, el riesgo de muerte entre pacientes con psicosis, demencia o consumo de sustancias incrementa casi un 5%", alerta el académico. Los niños y adultos mayores también enfrentan riesgos particulares debido a su mayor susceptibilidad a la deshidratación y el agotamiento, sumado muchas veces a la dificultad para comunicar sus malestares.

Las altas temperaturas también afectan la calidad del sueño, elemento clave para la salud mental. Rifo enfatiza que "dormir es esencial para regular numerosas funciones del cuerpo y la mente. Sin embargo, el calor acorta los ciclos de sueño profundo, disminuyendo su capacidad reparadora". Esto puede traducirse en cambios de humor, dificultades para aprender nuevas tareas y mayor riesgo de padecer enfermedades metabólicas, inmunológicas y cardiopulmonares.

Para mitigar el impacto psicológico del calor, el experto sugiere mantener ciertos hábitos saludables: hidratarse adecuadamente, utilizar vestimenta ligera, aplicar protector solar y buscar espacios ventilados. También recomienda técnicas de relajación como el mindfulness, la meditación o la respiración profunda, así como fomentar las redes de apoyo social. "Si una persona siente que el calor la está afectando de manera significativa, es crucial buscar ayuda profesional", añade.

Las instituciones también tienen un rol fundamental para minimizar estos efectos. El experto propone que las organizaciones educativas y laborales mejoren sus infraestructuras, priorizando áreas verdes, espacios frescos y horarios flexibles en época estival. "Es esencial adaptarnos al cambio climático, que intensificará las temperaturas extremas en el futuro", concluye.